



GUIDANCE SCOLAIRE

**CONSEILS ET OUTILS
POUR BIEN ACCOMPAGNER
SCOLAIREMENT VOTRE ADO
EN TEMPS DE CONFINEMENT**



Binche, le 25 mars 2020

Chers Parents,

Les recommandations de l'OMS préconisent qu'en cas de confinement, il faut essayer de maintenir une routine proche de la routine habituelle. Autrement dit, éviter la grasse matinée, s'habiller, s'activer et manger à des heures fixes, éviter les excès. Il est aussi important de ne pas décaler son cycle de veille-sommeil.

Cette situation de confinement chamboule l'apprentissage scolaire routinier de votre enfant. Toutefois, cette période peut se révéler une véritable opportunité de se remettre à niveau dans les matières difficiles ou de prendre de bonnes habitudes de travail à la maison, en relative AUTONOMIE. Les professeurs du Collège mettent tout en œuvre pour assurer le suivi des cours et le contact avec votre enfant, notamment via la plate-forme Teams, qui rassemble les professeurs de votre enfant, ou par mail. C'est par ce biais que le travail sera régulièrement transmis et que votre enfant pourra contacter ses professeurs en cas de questions. D'autres modes de communication sont aussi activés.

Vous pouvez dès lors accompagner votre enfant dans son organisation et sa gestion du temps. En tant que parents d'adolescent, votre mission n'est certes pas d'enseigner, mais d'être présents, de vérifier régulièrement si le travail donné est réalisé, et de convenir avec lui de son emploi du temps. UN ADO NE PEUT DEVENIR AUTONOME EN UNE SEMAINE. En collaboration avec ses professeurs, nous vous remercions de l'y aider.


Afin de vous guider dans le suivi scolaire, nous vous faisons parvenir ci-après quelques pistes d'accompagnement, deux plannings (un semainier et un outil de planification des tâches), accompagnés de leur mode d'emploi, ainsi que quelques outils méthodologiques propres à certaines matières.

La Guidance scolaire reste accessible via Teams pour toute question liée à la méthode de travail et à la planification.

C'est en travaillant ensemble que nous aiderons votre enfant dans sa réussite scolaire.

En vous remerciant d'avance pour votre collaboration et en vous souhaitant tout le courage nécessaire, nous vous prions de recevoir, chers Parents, l'expression de notre entier dévouement.

**Les guides scolaires,
Soutenus par le PO et la Direction du Collège
Notre-Dame de Bon Secours**

 **HELP ! NOUS SOMMES EN QUARANTAINE !**

**9 CONSEILS POUR BIEN ACCOMPAGNER
SCOLAIREMENT VOTRE ADO**

Les outils numériques permettent de développer des ressources nombreuses et variées. Celles-ci peuvent être un levier aux apprentissages mais peuvent également provoquer une charge cognitive supplémentaire et contre-productive si elles ne sont pas pensées de manière à limiter celle-ci.

1. Prenez garde à la surcharge cognitive que peut générer pour le jeune, la prise en main d'un nouvel outil, l'assimilation des règles d'un nouveau mode de transmission et d'entraînement scolaire. Ne lui mettez pas trop la pression (sauf s'il ne fait rien, bien sûr !). A l'adolescence, le jeune cherche à imposer ses propres règles. Insistez sur la nécessité de garder un rythme d'étude, tout en faisant preuve d'une certaine souplesse. Négociez !
2. Demandez-lui de planifier son emploi du temps chaque semaine. Celui-ci doit rester flexible et réaliste.
3. Si nécessaire, revoyez avec lui cet emploi du temps pour éventuellement l'ajuster à ses propres besoins et aux circonstances.
4. Cet emploi du temps devra correspondre au RYTHME DE VOTRE ENFANT. S'il préfère travailler le soir, acceptez-le. De plus, variez les activités, quel que soit son âge. Ce planning doit comprendre les temps de travail, ses périodes de divertissements, les pauses repas et les pauses d'exercices physiques. Pour rappel, bouger favorise la mémorisation et le bien-être physique et mental.

5. Pour les plus jeunes, le suivi doit être un peu plus rapproché (adaptation aux outils numériques, organisation, fractionnement des tâches, alternance de pauses...).
6. Si votre enfant ne comprend pas sa tâche, guidez-le si vous-même le pouvez, ou encouragez-le à contacter son professeur via Teams ou invitez-le à recourir à un aîné. Cela le responsabilisera.
7. Travailler en regardant son GSM fait perdre du temps et de l'efficacité. Eloignez cet outil, le temps du travail. C'est parfois difficile mais c'est nécessaire. L'utilisation d'une *boîte à GSM* pourrait être utilisée, afin de le responsabiliser à s'en détacher quelque peu. Si les consignes sont transmises via le GSM, invitez votre ado à noter les consignes et à mettre le téléphone de côté, le temps du travail.
8. A cet âge, voir les copains, c'est important ! Même s'il est recommandé de limiter l'accès aux écrans, nous vivons une période exceptionnelle. Les réseaux sociaux favorisent les contacts entre pairs. Insérer des plages de rendez-vous virtuels avec les amis peut faire partie de son planning journalier. Le moment et l'heure peuvent éventuellement dépendre du travail scolaire effectué ou des autres activités programmées.
9. Soutenez-le, encouragez-le et dites-lui à quel point vous êtes fier.e.s de son attitude responsable !



Outil de planification adapté à la période de confinement

Vous trouverez ci-dessous : un mode d'emploi, un planning présentant des exemples et un planning vierge.

Mode d'emploi :

- Complétez la 1^{re} colonne en y indiquant vos cours.
- Chaque fois que vous recevez du travail de vos professeurs (par mail ou via Teams), ajoutez-le dans la liste des tâches à accomplir (un tiret par tâche). Si nécessaire, décomposez un long travail en plusieurs tâches.
- Essayez d'évaluer le temps que chaque tâche vous prendra.
- Si le professeur a donné une échéance (travail à renvoyer), notez-la entre parenthèses (éventuellement en couleur).
- Décidez quel jour vous accomplirez ces différentes tâches, en essayant de bien répartir le travail entre les différents jours de la semaine. Notez les jours au crayon (afin de pouvoir les modifier si nécessaire) dans la colonne « Jour de travail ».
- Chaque fois que vous avez accompli une tâche, barrez-la sur la liste.
- N'oubliez pas d'envoyer le travail dès qu'il est terminé si cela a été demandé par votre professeur ou de le corriger à l'aide du correctif envoyé par le professeur.
- N'oubliez pas également de ranger systématiquement vos travaux dans vos cours s'il s'agit de versions « papier ».

Remarque : il est intéressant de combiner cet outil au semainier, à l'aide duquel vous déterminez vos plages de travail (à quel moment et combien de temps) durant la journée.

LE SEMAINIER

Mode d'emploi (voir en page 7) :

- Indiquez les heures de lever, coucher, repas.
- Déterminez et coloriez les différentes plages horaires consacrées /
 - Au travail scolaire (à adapter selon le niveau d'études, votre vitesse de travail et/ou la difficulté du cours, et la quantité de travail envoyé par les professeurs) ; adaptez également ces plages horaires à votre capacité de concentration (durée du travail, moment de la journée).
Pour rappel, il est conseillé de fractionner le travail en périodes de 25 à 30 min, suivies d'une courte pause de 5 à 10 min.
 - Aux loisirs (sport, balade, écrans, lecture, autres activités créatives et culturelles...)
 - Aux tâches « ménagères » (contribution à l'organisation de la vie familiale : vaisselle, repas, jardinage, nettoyage...).
 - ...
- Affichez le semainier dans votre espace de travail et essayez de vous y tenir !

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7h00							
8h00	Lever	Lever	Lever	Lever	Lever		
9h00	Déjeuner + Toilette	Déjeuner + Toilette	Déjeuner + Toilette	Déjeuner + Toilette	Déjeuner + Toilette		
10h00	Etude	Etude	Etude	Etude	Etude	Lever	Lever
11h00	Tâches ménagères	Tâches ménagères	Tâches ménagères	Tâches ménagères	Tâches ménagères		
12h00	Repas	Repas	Repas	Repas	Repas	Repas	Repas
13h00	Détente	Détente	Détente	Détente	Détente		
14h00	Etude	Etude	Etude	Etude	Etude		
15h00	Sport	Sport	Sport	Sport	Sport		
16h00	Activité culturelle	Activité culturelle	Activité culturelle	Activité culturelle	Activité culturelle		
17h00	Détente	Détente	Détente	Détente	Détente		
18h00	Repas	Repas	Repas	Repas	Repas	Repas	Repas
19h00	Détente	Détente	Détente	Détente	Détente		
20h00	Détente	Détente	Détente	Détente	Détente		
21h00	Détente	Détente	Détente	Détente	Détente		
22h00	Coucher	Coucher	Coucher	Coucher	Coucher		

OUTIL DE PLANIFICATION DES TÂCHES ADAPTÉ À LA PÉRIODE DE CONFINEMENT

Mode d'emploi (voir planning présentant des exemples et planning vierge en pages 9 à 13)

- Complétez la 1^{re} colonne en y indiquant vos cours.
- Chaque fois que vous recevez du travail de vos professeurs (par mail ou via Teams), ajoutez-le dans la liste des tâches à accomplir (un tiret par tâche). Si nécessaire, décomposez un long travail en plusieurs tâches.
- Essayez d'évaluer le temps que chaque tâche vous prendra.
- Si le professeur a donné une échéance (travail à renvoyer), notez-la entre parenthèses (éventuellement en couleur).
- Décidez quel jour vous accomplirez ces différentes tâches, en essayant de bien répartir le travail entre les différents jours de la semaine. Notez les jours au crayon (afin de pouvoir les modifier si nécessaire) dans la colonne « Jour de travail ».
- Chaque fois que vous avez accompli une tâche, barrez-la sur la liste.
- N'oubliez pas d'envoyer le travail dès qu'il est terminé si cela a été demandé par votre professeur ou de le corriger à l'aide du correctif envoyé par le professeur.
- N'oubliez pas également de ranger systématiquement vos travaux dans vos cours s'il s'agit de versions « papier ».

Remarque : il est intéressant de combiner cet outil au semainier, à l'aide duquel vous déterminez vos plages de travail (à quel moment et combien de temps) durant la journée.

Cours	Travail semaine de 23/03 au 29/03			Travail semaine du 30/03 au 03/04		
	Tâches (+ échéance éventuelle)	Durée approximative	Jour de travail	Tâches (+ échéance éventuelle)	Durée approximative	Jour de travail
Religion	- -					
Français	- Rédaction portrait (à renvoyer pour le 27/03) - -	+/- 1h	jeudi matin			
Math	- Exercices p. 152 -153 - -	+/- 1/2h	mercredi			
Sciences	- Etudier le chapitre sur la respiration : - 1 ^{re} partie - 2 ^e partie - revoir le tou	+/- 1/2h +/- 1/2h +/- 1/4h	lundi mardi jeudi			

...						
-----	--	--	--	--	--	--

CNDBS

Cours	Travail semaine de 23/03 au 29/03			Travail semaine du 30/03 au 03/04		
	Tâches (+ échéance éventuelle)	Durée approximative	Jour de travail	Tâches (+ échéance éventuelle)	Durée approximative	Jour de travail

NDBS

NDBS

Autres pistes... selon les tâches ou cours

J'apprends l'orthographe d'un mot

- J'observe le mot et je surligne ses difficultés
- J'entoure les lettres muettes
- Je cherche d'autres mots de la même famille
- Je lis le mot et je le décompose par sons
- Je vois le mot dans ma tête
- J'épèle les mots difficiles dans ma tête
- J'écris 5 fois le mot
- Je travaille 5 mots d'affiliée. Si je n'y arrive pas, je fractionne le travail en 2

J'apprends une leçon en orthographe, grammaire, conjugaison

- Je mémorise le titre et la règle
- Je repère et je connais les mots importants
- Je connais quelques exemples
- Je connais les exceptions, et je sais les reconnaître
- J'utilise la règle en l'écrivant
- Je me fais un carnet avec toutes les règles
- Je me fais un mind-map avec toutes les règles
- Je vérifie que je connais les règles en (re)faisant les exercices

J'apprends une leçon d'histoire

- Je connais le titre
- Je connais les dates principales
- Je connais les événements principaux
- Je connais les personnages principaux et je sais écrire leur nom
- J'ai compris tous les mots de la leçon
- Je sais écrire le résumé de la leçon
- Je sais décrire la situation en la racontant à un copain ou en la dessinant

J'apprends une leçon de maths

- Je connais et comprends le titre
- Je comprends la signification de chaque mot
- Je sais me servir de mes outils (équerre, compas, calculatrice)
- Je connais mes formules
- Je sais faire et reconnaître les formules
- J'apprends mes figures en géométrie
- Je connais les caractéristiques de mes figures géométriques
- Je sais faire les exercices

J'apprends une leçon en sciences

- Je connais le titre
- J'ai bien compris tous les mots du chapitre
- Je me souviens des documents observés en classe (textes, images, plans, photos)
- Je me souviens des expériences faites en classe
- Je sais mémoriser un texte ou un croquis
- Je sais expliquer le chapitre à un tiers
- Je sais compléter un dessin avec tous les mots qui le complète

J'apprends une leçon en langue étrangère

- J'étudie mon vocabulaire dans les deux sens avec la bonne prononciation
- Je maîtrise chaque point de grammaire et de conjugaison
- Je connais les exceptions à chaque règle
- Je suis capable de refaire mes exercices sans avoir la théorie sous les yeux
- Je sais rédiger un petit texte sur une question / un sujet
- Je relis tous les textes vus en classe et je sais les comprendre presque mot à mot
- Je réécoute les auditions vues en classe et j'arrive à les comprendre
- Je réécoute les auditions en lisant les retranscriptions qui se trouvent à la fin du manuel et je répète chaque phrase avec la bonne prononciation

J'apprends à bien lire les consignes

- Je comprends chaque mot de la consigne
- Je détecte les différentes actions à réaliser et je les mets en évidence en utilisant des couleurs différentes
- J'observe les mots interrogatifs
- Je relis la consigne 2 fois avant l'exercice, 1 fois pendant l'exercice et encore 1 fois après avoir réalisé l'exercice pour vérifier que je l'ai réalisé conformément à ce qui était demandé

J'apprends à faire des exercices

- Je lis bien la consigne
- Sur une feuille de brouillon, je recherche la/les notions du cours que je peux utiliser
- J'applique la théorie à la pratique
- Je formule ma réponse de façon claire, précise et soignée

J'apprends à résoudre un problème

- Je lis l'énoncé comme si je cherchais à comprendre une histoire
- Je me pose les questions suivantes :
 1. Qu'est-ce que je dois rechercher ?
 2. Est-ce que je dispose de toutes les données pour répondre à la question ?
 - a. Si oui, je calcule et réponds
 - b. Si non, quel est ce nombre ?
 - i. Je le calcule
 - ii. Je reviens à la question 2a.
 3. Est-ce que ma réponse est bonne ?
 - a. Ma réponse reprend les mots de la question
 - b. Le résultat est possible
 - c. Je n'ai pas oublié les unités

J'apprends à me relire

- Je relis la consigne et ma réponse
- Je vérifie qu'il ne manque aucun mot ni aucune lettre dans ce que j'ai écrit
- Je vérifie ma ponctuation
- Je vérifie les pluriels et les accords

J'apprends à lire un texte

- Je lis le texte dans sa globalité et
 - J'essaie de déchiffrer tous les mots
 - Connaître le sens de chaque mot (si je n'y arrive pas, je prends un dictionnaire ou je demande de l'aide)
 - Comprendre ce que le texte veut dire dans son ensemble
- Je relis le premier paragraphe et
 - Je me demande quel est le thème de ce §
 - Qui sont les personnages
 - Ce qu'il se passe
 - Je le note dans la marge
- Je relis les autres paragraphes et je fais la même chose

J'apprends à rédiger un texte

- J'établis un plan de mes idées. L' introduction et la conclusion seront rédigées à la fin.
- J'écris une introduction (3 à 5 lignes) pour présenter le sujet
 - Quel est le sujet
 - Quels sont les personnages
 - Quelle est l'action, où et quand se situe-t-elle ?
- Je développe mon texte (10 à 20 lignes)
 - Je raconte mon histoire selon ce qui est demandé
 - Je suis l'ordre chronologique des événements
 - Je suis logique. J'utilise des connecteurs
 - J'utilise la conjugaison adéquate
 - Je regroupe les idées qui vont ensemble
- Une conclusion (3 à 5 lignes)
 - Je dégage une morale ou
 - Je donne mon impression générale
 - J'exprime mes sentiments, mes émotions, mon ressenti

Des sites intéressants... en temps de confinement

<https://fr.aleteia.org/2020/03/23/la-charte-de-confinement-le-secret-dune-ambiance-detendue/>

<https://www.yapaka.be/page/parents-enfants-confines-comment-ne-pas-peter-les-plombs-0>

<https://www.petitbambou.com/fr/>

<http://www.enseignement.be/index.php>